

MIEUX VOIR

www.mieux-voir.fr

Magazine en gros caractères

En vacances
avec **mon animal
de compagnie**

Écrans protéger
les très jeunes

**Moustiques
et tiques** mon
bouclier antipique

Restauration
l'essor des menus
anticrise



LES BONS RÉFLEXES
EN ATTENDANT LES SECOURS
Partageons les gestes qui sauvent !

JUILLET/AOÛT 2025 N° 317 - 6,99 €

Si petits et déjà rivés aux écrans

Cernés par les téléviseurs, tablettes et téléphones, nombre de très jeunes enfants, trop exposés, finissent par en devenir captifs : un véritable danger pour leur développement.

Par Rachel Notteau

Il a été biberonné aux écrans. À 7 mois, installé dans son siège pour bébé, Martin passe déjà environ deux heures par jour devant la télévision, subjugué par des comptines. Puis les écrans s'engouffrent dans la brèche et entrent dans sa

routine. Si bien qu'à 2 ans et demi, le petit garçon se bat pour jouer avec les tablettes numériques de ses copains du même âge. De guerre lasse, sa mère lui en achète une. Martin accède alors à des "jeux de bébé" comme "dessiner un carré avec son doigt" sur l'écran. Le petit en raffole. Dès le réveil, il pointe du doigt la tablette rangée au-dessus du réfrigérateur. Il lui faut quand même attendre après l'école pour avoir le droit d'y jouer... cinq heures d'affilée. "Il avait deux obsessions : les lettres et l'alphabet. Il pouvait passer des heures à regarder des vidéos où on chante l'alphabet dans plusieurs langues", se rappelle Caroline. Seul moyen de lui retirer son jouet numérique... allumer la télévision. "Là, il ne disait plus rien", ajoute la jeune mère de 31 ans, installée en Gironde. Qui, depuis, a mesuré à quel point elle ►



"Les gens sont fascinés par l'écran comme des papillons face à une lampe. Ils se grillent sous l'abat-jour."

Jacques Dutronc, artiste (né en 1943)



© Adobe Stock

avait mis le doigt dans l'engrenage. Cette exposition précoce et excessive, la pédiatre Sylvie Dieu Osika en a observé l'émergence au cours de la dernière décennie. Si l'abus d'écrans, chez les adultes et les adolescents, était déjà pointé du doigt au début des années 2010, il touche des enfants de plus en plus jeunes. Comme Martin, aujourd'hui âgé de 5 ans, de nombreux enfants sont littéralement

surexposés. À 2 ans, près de 87 % regardent la télévision, 27 % se divertissent au moyen d'ordinateurs et de tablettes et 20 % jouent sur un smartphone. Résultat : ils passent en moyenne 3h11 de leur journée en tête-à-tête avec un appareil.

Faut-il redouter une nouvelle forme d'addiction ? La question se pose. Désormais, les programmes ou les jeux disponibles via ▶

un écran ne marquent plus de pause. "Quand un dessin animé comprenait un début et une fin, l'enfant arrêta plus facilement de regarder son écran. Maintenant, du fait des algorithmes, les vidéos s'enchaînent pour capter sans arrêt son attention. Cela déclenche instantanément l'hormone du plaisir", détaille la docteure Dieu Osika. La praticienne s'inquiète de ce flux en continu pouvant provoquer des

symptômes se rapprochant du phénomène d'addiction : "Certains petits ne pensent qu'aux écrans et en viennent à se cacher pour les utiliser...", constate-t-elle.

Retards de développement

Dans l'Essonne, Ava a elle aussi été familiarisée très jeune avec les nouvelles technologies. À 1 an, le téléphone portable de ses parents n'a plus de secret pour elle. En quelques semaines, elle réussit à ouvrir les applications toute seule pour regarder des comptines ou faire des jeux... "Lorsqu'on lui retirait le téléphone des mains, elle était triste", explique sa mère, Lady, 38 ans.

Sevrer des écrans les enfants en bas âge relève de l'urgence. Car cette surexposition nuit gravement à leur développement. Chez la centaine d'enfants de moins ▶

ENQUÊTE

de 4 ans qu'elle a déjà reçus dans son cabinet de Rosny-sous-Bois (Seine-Saint-Denis), Sylvie Dieu Osika observe des retards de langage, des troubles de l'attention, des problèmes de sociabilité causés par ce "syndrome"... Caroline, au contraire, ne voyait aucun danger à ce que son fils regarde des vidéos "éducatives". Il connaissait le nom des objets, il récitait l'alphabet... "Les parents tombent facilement dans le piège : ils ne réalisent pas que leurs enfants répètent sans comprendre", alerte la pédiatre. La jeune mère en a pris conscience lorsque la petite de sœur de Martin, qui a d'emblée préféré les jeux traditionnels, a commencé à mieux s'exprimer que son aîné. "À l'approche de ses 4 ans, mon fils avait le développement d'un enfant d'un an et demi", se souvient-elle. Lady, la mère d'Ava s'est inquiétée, quant

© Adobe Stock

à elle, du comportement "étrange" de sa fille vers ses 17 mois : "Elle ne disait plus "papa" ou "maman" et tournait tout le temps sur elle-même." Jusqu'au jour où elle a retrouvé sa fille, de retour de la maternité où elle venait de passer quatre jours pour la naissance de sa dernière. Ava est restée sans réaction. "Elle ne s'est même pas rendu compte de mon absence", confie cette mère au foyer d'une voix altérée. ►

Un problème de santé publique

Les temps d'écran isolent du monde. Les adultes pour qui la télévision, avant Internet, a ouvert une fenêtre sur d'autres réalités, le perdent parfois de vue. Pour l'addictologue Alexandre Baguet, ces heures sédentaires et solitaires ne peuvent se substituer aux moments importants dans le développement d'un enfant : "Un petit a besoin de sortir, de

rencontrer des camarades et d'avoir des échanges de qualité avec les adultes." Les signaux d'alarme lancés par les professionnels de santé, il y a déjà plusieurs années, vont-ils être entendus ? Un plan national contre la surexposition des enfants aux écrans fait l'objet d'une proposition de loi portée par la députée Renaissance du Loiret, Caroline Janvier. Actuellement étudié par les sénateurs, il pourrait être mis ►

en place au même titre que les politiques publiques de lutte contre le tabagisme ou l'alcoolisme. En prévoyant des mesures d'accompagnement des parents, dès la grossesse, puis tout au long du développement de l'enfant. Et en exhortant aussi les entreprises à inscrire un message de prévention sur les emballages des objets numériques.

En attendant, face à ce problème de santé publique, la docteure Dieu Osika, également membre du Collectif surexposition aux écrans (CoSE), accompagne les parents dans la prise en charge de ce syndrome de surexposition. "C'était pour moi un geste banal de donner une tablette à mon fils, étant moi-même accro à mon téléphone", regrette Caroline. Pour s'occuper à plein temps de son fils dépendant des écrans, cette

ancienne coiffeuse a carrément arrêté son activité. Du jour au lendemain, télévision et tablette sont restées éteintes. La maman a averti tout son entourage : son fils ne devait plus regarder aucun écran. Un "sevrage" qui va jusqu'à éviter certains anniversaires par crainte de voir des tablettes tomber entre les mains de Martin. Le spécialiste Alexandre Baguet tempère : "Il ne faut pas que le retrait engendre des conflits sans fin avec les tout-petits, communiquer avec eux à ce sujet est indispensable, sinon on revient au même manque de dialogue préjudiciable à l'enfant..."

Caroline l'assure : cette nouvelle routine s'est faite sans encombre. Le son de cloche est un peu différent chez Lady qui a adopté la même stratégie radicale afin de "sauver" sa petite ▶

Ava. Après un an et demi de privation, la fillette, aujourd'hui âgée de 4 ans, a retrouvé un développement normal. Elle a même le droit de regarder occasionnellement un dessin animé et ne réclame plus de rester devant l'écran pendant des heures. "En revanche, elle a rechuté avec le téléphone

portable, je dois tout le temps le cacher", reconnaît Lady, qui surprend parfois sa fille en train de chercher l'appareil. Difficile donc de protéger les enfants dans une société où les écrans sont omniprésents. Mais l'enjeu éducatif est de taille et mieux vaut l'identifier au plus tôt. ■

QUELQUES REPÈRES UTILES

Face à l'offre pléthorique des jeux numériques, difficile pour les parents de s'y retrouver. Voici quelques indications des spécialistes.

Éteindre les écrans

- Pour les moins de 2 ans, selon le médecin Anne-Lise Ducanda.
- Jusqu'à ce que l'enfant sache parler correctement, pour la pédiatre Sylvie Dieu Osika.

Poser des règles

Suivant la méthode des "4 pas" recommandée par la psychologue clinicienne Sabine Duflo. Elle repose sur quatre interdits :

- pas le matin
- pas durant les repas
- pas avant de s'endormir
- pas dans la chambre de l'enfant

EN VACANCES AVEC MON ANIMAL DE COMPAGNIE

Votre compagnon à quatre pattes n'est pas forcément le bienvenu partout sur vos lieux de villégiature. Les règles à connaître pour voyager sans soucis.

Par Charlotte Hubert

SURVEILLEZ-LE, VOUS EN ÊTES RESPONSABLE

→ En tant que propriétaire de votre animal, vous êtes pleinement responsable des blessures (morsures, griffures...) et des dégâts matériels (vêtements déchirés, meubles abîmés, câbles grignotés, jardin détérioré...) qu'il pourrait provoquer (article 1243 du Code civil). Peu importe que vous soyez présent ou non au moment des faits, qu'il soit tenu ou non en laisse.

→ Votre assurance responsabilité civile généralement incluse dans votre multi-

risque habitation indemnisera, si besoin, la victime. Toutefois, pour certains chiens réputés dangereux, enregistrés en catégorie 1 ou 2, comme un Rottweiler par exemple, une extension de garantie est exigée.

→ Notez que vous pourrez vous exonérer (partiellement ou totalement) de votre responsabilité dans certains cas, à condition de réussir à démontrer :

> une force majeure, par exemple lorsqu'un violent orage a effrayé votre animal qui s'est enfui et a provoqué un accident ; ▶



© Adobe Stock

> la faute de la victime : un adulte a énervé votre chien, par exemple en jouant avec lui ;

> la faute d'un tiers, vous aviez confié votre animal à un professionnel (centre équestre, vétérinaire...) qui a manqué à son devoir de surveillance.

DEMANDEZ L'AUTORISATION DU PROPRIÉTAIRE DES LIEUX

En location, à l'hôtel, au camping, le propriétaire est libre d'accepter ou non votre ani-

mal favori. S'il est le bienvenu, votre hôte peut vous obliger à vous plier à certaines règles. Par exemple, laisser votre cochon d'Inde dans sa cage le temps du séjour. Au camping, les chiens et les chats doivent être tatoués, vaccinés et tenus en laisse. Souvent, un supplément de quelques euros par nuit vous sera facturé.

> En train, les petits animaux domestiques doivent voyager dans un sac ou un panier fermé (45x30x25 cm maximum). Les chiens de plus grande taille doivent être tenus en laisse et ▶

VOS DROITS

muselés. Dans tous les cas, un billet leur est nécessaire. Par exemple, sur un TGV Inoui, un TER ou un Intercités, vous paierez un forfait de 7 € (10 € sur un Ouigo) par animal et par trajet.

> En avion, renseignez-vous car chaque compagnie applique ses propres règles. Par exemple, sur Easyjet les animaux ne sont pas autorisés. Sur Air France, si votre chien ou votre chat pèse plus de 8 kg (caisse de transport comprise), il voyage en soute. Comptez, selon la destination, de 70 € (s'il voyage en cabine) à 200 € (en soute).

> En bateau, les animaux de compagnie doivent souvent être placés dans une cabine dédiée à bord. Prévoyez un minimum de 17 € pour un chien (9,90 € pour les autres animaux) sur Corsica Ferries. Certaines compagnies autorisent qu'ils restent gratuitement dans la voiture durant la traversée.

> En car, seuls les petits animaux sont acceptés, à condition de voyager dans un sac ou un panier.

DANS LES LIEUX PUBLICS, TENEZ-LE EN LAISSE

→ En ville, il est toujours préférable de tenir votre animal en laisse. Vous éviterez ainsi qu'il ne s'égare et soit conduit à la fourrière municipale pour divagation. En pleine nature, vous pouvez le détacher (sauf en forêt du 15 avril au 30 juin) à condition de garder un contrôle sur lui, au moins par la voix. Veillez à ce que votre animal n'effraie pas les chevaux si vous croisez des cavaliers ou des troupeaux. Les chiens sont interdits, même tenus en laisse, dans certains parcs nationaux et espaces protégés (réserves naturelles, sites du conservatoire du littoral...).



© Adobe Stock

VÉRIFIEZ S'IL EST À JOUR DE SES VACCINS

→ Pour voyager dans l'Union européenne accompagné d'un chien, d'un chat ou d'un furet (de plus de 3 mois), seule la vaccination contre la rage est exigée. La première fois, l'injection se fait 21 jours avant le départ. Sa validité est d'un an, jour pour jour. Pour aller en

Finlande, Grande-Bretagne, Irlande, Malte et Norvège, votre animal devra en outre subir un traitement contre les vers (échinocoque) à réaliser un à cinq jours avant son entrée sur le territoire.

> En dehors de ces pays, ou bien si vous voyagez avec un autre animal, renseignez-vous très tôt auprès de l'ambassade ou le consulat pour connaître les règles.

TOUJOURS UN SACHET EN POCHE !

Ne pas ramasser les déjections de votre chien vous expose à une amende allant jusqu'à 750 € si vous êtes pris en flagrant délit (article R634-2 du Code pénal). Seules les personnes titulaires d'une carte d'invalidité en sont dispensées.

VOS DROITS

AU SEIN DE L'UNION EUROPÉENNE, N'OUBLIEZ PAS SON "PASSEPORT"

Grâce à ce seul document, vous circulez en toute simplicité avec votre compagnon à quatre pattes. Délivré par les vétérinaires, le "passeport" atteste que votre chien, chat ou furet est vacciné contre la rage, identifié par une puce électronique (ou un tatouage) et qu'il est en bonne santé. Il est valable sans limitation de durée, pour autant que les vaccins antirabiques de votre animal soient bien à jour. Le document coûte entre 10 € et 20€ selon les cabinets vétérinaires.

SI VOUS NE POUVEZ PAS L'EMMENER, FAITES-LE GARDER

→ Outre la classique pension pour animaux, des solutions sur-mesure existent. Partout en France, des familles d'accueil peuvent héberger chien, chat, lapin, rongeurs, oiseaux, poissons... le temps de votre absence. Comptez entre 12 et 38 € par jour selon le type d'animal. Certaines associations proposent aussi des visites à domicile par un "pet-sitter". Ce dernier s'occupera de votre fidèle compagnon selon vos consignes (alimentation, promenade, câlins et jeux avec lui...). Tarif : à partir de 10 € par jour. Dans tous les cas, laissez un numéro de téléphone où vous restez joignable, celui de votre vétérinaire ainsi que le carnet de santé de l'animal. ■

PRIVÉ DE PLACE ?

Renseignez-vous à l'office de tourisme. Sur certaines plages, votre chien n'est toléré que tenu en laisse et/ou à certaines heures (généralement tôt le matin ou tard le soir). À défaut, vous risquez une amende de 11€ à 68€ selon les arrêtés municipaux.